السهر أسبابه وأقسامه

تأليف

د. محمد بن عبدالله الهبدان

ص.ب :68298 الرمز : 11527

مؤسسة نور الإسلام

www.islamlight.net

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده أما بعد :

فإن من الظواهر التي بدت في الأمة وظهرت وانتشرت ..حتى تغيرت مفاهيم كثير من الناس ..صغاراً وكبارا ..ذكورا وإناثا ..تجاه من تلبس بهذه الظاهرة..إنها ظاهرة السهر إلى ساعات متأخرة أو إلى قبيل الفجر ..خاصة في أوقات الإجازات ..فترى الناس في الليل قياما ..وفي النهار نياما !! ويعدون ذلك تقدما ورقيا ..أما الذين ينامون بعد صلاة العشاء فهؤلاء كما يقول بعضهم (كالدجاج) نسأل الله تعالى السلامة والعافية ..فأصبحت سنة نبينا ﷺ تشبه بمثل هذا التشبيه القذر الذي يخشى على قائلها !! إذا لم يتدارك نفسه ويعود إلى رشده .

فهذه كلمات يسيرات ..وعبارات سريعات ..حول هذه الظاهرة الخطيرة لمعرفة الأسباب والعلاج ..فنسأل الله تعالى التوفيق والسداد .

لماذا الحديث عن السهر ؟

1 . لما فيه من الأضرار والأخطار على الفرد والجماعة .

2 . لتصور بعض الشباب . حتى وصل الأمر إلى صغار السن . أن السهر فخر ورقي فيتفاخر أمام زملائه بأنه قد سهر إلى الساعة الثانية ليلا !! والآخر يقول بل سهرت إلى الساعة الثالثة !! وهكذا يستمر وضع الشاب على هذا المنوال حتى يصبح ليله نهارا ..ونهاره ليلا !!

3 . لما حصل فيه من التفريط في رعاية الأسرة والأولاد فيأتي الولي وهم نائمون ويخرجون من بيته وهو نائم فمتى يحصل اللقاء ؟

4 . ضياع كثير من الطاقات ، وإهدار الكثير من القدرات في مثل هذا المرض .

لذا كان لابد من علاج هذا الموضوع وطرحه بموضوعية وإنصاف وبدون شطط وإجحاف .

أسباب السهر

1 . المصالح الدنيوية كالتجارة أو المناوبات في العمل أو الاختبارات للطلاب .

2 . المشاكل الصحية له أو لأفراد أسرته .

3 . المشاكل العائلية أو الدراسية أو غيرها .

4 . المناسبات العائلية أو الزيارات الأخوية .

5 . متابعة القنوات الفضائية .

6 . مصالح شرعية كحماية ثغور المسلمين ، وطلب العلم ونحو ذلك .

7 . النوم في النهار كثيراً . 8 . السفر .

9 . الإجازات الصيفية .

10 . غفلة وقلة عناية الكثير من أولياء الأمور بالسؤال عن حال أبنائهم وفيما هم فيه من حال .

11 . مجالسة رفقاء السوء الذين هم فتيل الشر والمقود إلى طريق الانحراف فكل قرين إلى قرينه ينسب .

12 . العمل على الشبكة العالمية والتي تسمى بالإنترنت .

13 . ارتفاع حرارة الجو .

14 . محاكاة الناس وتقليد الأصدقاء .

أقسام السهر

السهر على ثلاثة أقسام

القسم الأول : السهر في طاعة الله . .

أخي القارئ الكريم . قبل الخوض في هذا النوع من السهر لابد أن تعلم قضيتين :

الأولى : إذا ترتب على هذا السهر ضياع واجب كتفويت صلاة الفجر مثلا فإنه يأثم الإنسان على فعله وستعرف في ثنايا البحث الأدلة على ذلك .

الثانية : قد يُلَبس الشيطان على كثير من الصالحين أن سهرهم من أجل طاعة الله تعالى فيسهر لمعالجة قضية من القضايا أو بحث مسألة علمية مع إخوانه وخلانه فيمتد بهم الحديث من موضوع إلى موضوع والحديث كما يقال ذو شجون ..فتذهب الساعات تلو الساعات وهم منهمكون في حديثهم ولو أنصفوا أنفسهم لعلموا أن هذا الموضوع أو تلك المسألة لا تحتاج كل ذلك الوقت ..وذاك السهر فلماذا نخادع أنفسنا ونضيع أوقاتنا ونهمل أسرنا في أمر لا طائل من جرائه ؟!!

وإليك . أخي القارئ . أنواع السهر في طاعة الله تعالى :

1 . السهر لمتابعة مصالح المسلمين :

كمن يسهر في متابعة المنكرات على مختلف أنواعها وصورها أو متابعة الشباب في أماكن تواجدهم ، لما روى الترمذي من حديث عمر : " أن النبي ﷺ كان يسمر هو وأبو بكر في الأمر من أمور المسلمين وأنا معهما "(١) .

2. السهر في طلب العلم :

قال الإمام البخاري . رحمه الله . (باب السمر في الفقه والخير بعد العشاء) ثم أورد حديث قُرَّةُ بْنُ خَالِدٍ قَالَ انْتَظَرْنَا الْحَسَنَ وَرَاثَ (١) عَلَيْنَا حَتَّى قَرُبْنَا مِنْ وَقْتِ قِيَامِهِ فَجَاءَ فَقَالَ دَعَانَا

---

(١) أخرجه : الترمذي (169) وقال : حديث حسن .

جِيرَانُنَا هَؤُلَاءِ ثُمَّ قَالَ : قَالَ أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ :" انْتَظَرْنَا النَّبِيَّ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَاتَ لَيْلَةٍ حَتَّى كَانَ شَطْرُ اللَّيْلِ يَبْلُغُهُ فَجَاءَ فَصَلَّى لَنَا ثُمَّ خَطَبَنَا فَقَالَ : " أَلَا إِنَّ النَّاسَ قَدْ صَلَّوْا ثُمَّ رَقَدُوا وَإِنَّكُمْ لَمْ تَزَالُوا فِي صَلَاةٍ مَا انْتَظَرْتُمُ الصَّلَاةَ " قَالَ الْحَسَنُ : وَإِنَّ الْقَوْمَ لَا يَزَالُونَ بِخَيْرٍ مَا انْتَظَرُوا الْخَيْرَ (٢). وعن عَبْدَاللَّهِ بْنَ عُمَرَ قَالَ : صَلَّى النَّبِيُّ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صَلَاةَ الْعِشَاءِ فِي آخِرِ حَيَاتِهِ فَلَمَّا سَلَّمَ قَامَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ : " أَرَأَيْتَكُمْ لَيْلَتَكُمْ هَذِهِ فَإِنَّ رَأْسَ مِائَةٍ لَا يَبْقَى مِمَّنْ هُوَ الْيَوْمَ عَلَى ظَهْرِ الْأَرْضِ أَحَدٌ فَوَهِلَ النَّاسُ فِي مَقَالَةِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَى مَا يَتَحَدَّثُونَ مِنْ هَذِهِ الْأَحَادِيثِ عَنْ مِائَةِ سَنَةٍ وَإِنَّمَا قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " لَا يَبْقَى مِمَّنْ هُوَ الْيَوْمَ عَلَى ظَهْرِ الْأَرْضِ " يُرِيدُ بِذَلِكَ أَنَّهَا تَخْرِمُ ذَلِكَ الْقَرْنَ . (٣)

وَلَا تَسْأَمَنَّ الْعِلْمَ وَاسْهَرْ لَنَيْلِهِ بِلَا ضَجَرٍ تَحْمَدْ سُرَى اللَّيْلِ فِي غَدِ

وهكذا كان أسلافنا الأوائل ..يحيون ليلهم في مدارسة حديث رسول الله ﷺ يقول فضيل ابن غزوان : كنا نجلس أنا ومغيرة . وعدد ناسا . نتذاكر الفقه فربما لم نقم حتى نسمع النداء بصلاة الفجر . وقال علي بن الحسن بن شقيق : قمت مع عبدالله بن المبارك في ليلة باردة ، ليخرج من المسجد ، فذاكرني عند الباب بحديث وذاكرته ، فما زال يذاكرني حتى جاء المؤذن فأذن للفجر !! وكان وكيع بن الجراح إذا صلى العتمة ينصرف معه أحمد بن حنبل ، فيقف على الباب فيذاكره وكيع ..فلم يزل قائما حتى جاءت الجارية فقالت : قد طلع الكوكب !! (٤).

3. السمر مع الضيف :

قال البخاري . رحمه الله . (باب السمر مع الضيف والأهل) ثم أورد حديث عَبْدِالرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي بَكْرٍ أَنَّ أَصْحَابَ الصُّفَّةِ كَانُوا أُنَاسًا فُقَرَاءَ وَأَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ كَانَ

---

(١) أي : أبطأ وتأخر .

(٢) أخرجه : البخاري (600) .

(٣) أخرجه : البخاري (601) .

(٤) انظر صفحات من صبر العلماء ص 115-116

عِنْدَهُ طَعَامُ اثْنَيْنِ فَلْيَذْهَبْ بِثَالِثٍ وَإِنْ أَرْبَعٌ فَخَامِسٌ أَوْ سَادِسٌ وَأَنَّ أَبَا بَكْرٍ جَاءَ بِثَلَاثَةٍ فَانْطَلَقَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِعَشَرَةٍ قَالَ فَهُوَ أَنَا وَأَبِي وَأُمِّي فَلَا أَدْرِي قَالَ وَامْرَأَتِي وَخَادِمٌ بَيْنَنَا وَبَيْنَ بَيْتِ أَبِي بَكْرٍ وَإِنَّ أَبَا بَكْرٍ تَعَشَّى عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ لَبِثَ حَيْثُ صُلِّيَتِ الْعِشَاءُ ثُمَّ رَجَعَ فَلَبِثَ حَتَّى تَعَشَّى النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَجَاءَ بَعْدَ مَا مَضَى مِنَ اللَّيْلِ مَا شَاءَ اللَّهُ قَالَتْ لَهُ امْرَأَتُهُ وَمَا حَبَسَكَ عَنْ أَضْيَافِكَ أَوْ قَالَتْ ضَيْفِكَ قَالَ أَوَمَا عَشَّيْتِيهِمْ قَالَتْ أَبَوْا حَتَّى تَجِيءَ قَدْ عُرِضُوا فَأَبَوْا قَالَ فَذَهَبْتُ أَنَا فَاخْتَبَأْتُ فَقَالَ يَا غُنْثَرُ فَجَدَّعَ وَسَبَّ وَقَالَ كُلُوا لَا هَنِيئًا فَقَالَ وَاللَّهِ لَا أَطْعَمُهُ أَبَدًا وَايْمُ اللَّهِ مَا كُنَّا نَأْخُذُ مِنْ لُقْمَةٍ إِلَّا رَبَا مِنْ أَسْفَلِهَا أَكْثَرُ مِنْهَا قَالَ يَعْنِي حَتَّى شَبِعُوا وَصَارَتْ أَكْثَرَ مِمَّا كَانَتْ قَبْلَ ذَلِكَ فَنَظَرَ إِلَيْهَا أَبُو بَكْرٍ فَإِذَا هِيَ كَمَا هِيَ أَوْ أَكْثَرُ مِنْهَا فَقَالَ لِامْرَأَتِهِ يَا أُخْتَ بَنِي فِرَاسٍ مَا هَذَا قَالَتْ لَا وَقُرَّةِ عَيْنِي لَهِيَ الْآنَ أَكْثَرُ مِنْهَا قَبْلَ ذَلِكَ بِثَلَاثِ مَرَّاتٍ فَأَكَلَ مِنْهَا أَبُو بَكْرٍ وَقَالَ إِنَّمَا كَانَ ذَلِكَ مِنَ الشَّيْطَانِ يَعْنِي يَمِينَهُ ثُمَّ أَكَلَ مِنْهَا لُقْمَةً ثُمَّ حَمَلَهَا إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَصْبَحَتْ عِنْدَهُ وَكَانَ بَيْنَنَا وَبَيْنَ قَوْمٍ عَقْدٌ فَمَضَى الْأَجَلُ فَفَرَّقَنَا اثْنَا عَشَرَ رَجُلًا مَعَ كُلِّ رَجُلٍ مِنْهُمْ أُنَاسٌ اللَّهُ أَعْلَمُ كَمْ مَعَ كُلِّ رَجُلٍ فَأَكَلُوا مِنْهَا أَجْمَعُونَ أَوْ كَمَا قَالَ . [١] قال الحافظ ابن حجر : ووجه الاستدلال من حديث عبدالرحمن ابن أبي بكر ..اشتغال أبي بكر بعد صلاة العشاء بمجيئه إلى بيته ومراجعته لخبر الأضياف واشتغاله بما دار بينهم [٢].

4 . السهر للمرابطة في الثغور :

عن أبي رَيْحَانَةَ قال رَسُولُ اللَّهِ ﷺ :" حُرِّمَتِ النَّارُ عَلَى عَيْنٍ سَهِرَتْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ " رواه أحمد [٣] .ومن ذلك ما فعله عبَّاد بن بشرٍ رضي الله عنه مع رسول الله ﷺ لما قفلَ عائدا من غزوة ذاتِ الرقاع نزل بالمسلمين في شعب من الشعاب ليقضوا ليلتهم فيه .

(١) أخرجه : البخاري (602) .
(٢) فتح الباري (76/2) .
(٣) رواه أحمد (16581) .

وكان أحد المسلمين قد سبى ـ في أثناء الغزوة ـ امرأة من نساء المشركين في غيبة زوجها ، فلما حضر الزوج ـ ولم يجد امرأته ـ أقسم بالات والعزى ليلحقن بمحمد وأصحابه وألا يعود إلا إذا أراق منهم دما .

ما كاد المسلمون ينيخون رواحلهم في الشعب حتى قال لهم الرسول ﷺ : " من يحرسنا في ليلتنا هذه ؟ " فقام إليه عبّاد بن بشر ، وعمار بن ياسر وقالا : نحن يا رسول الله ، وقد كان النبي آخى بينهما حين قدم المهاجرون على المدينة .

فلما خرجا إلى فم الشعب قال عباد بن بشر لأخيه عمار بن ياسر : أي شطري الليل تؤثر أن أتنام فيه : أوله أم آخره ؟ فقال عمار : بل أنام في أوله ، واضطجع غير بعيد عنه.

فتوجه عباد إلى القبلة ودخل في الصلاة ، وطفق يقرأ من سورة الكهف بصوته الشجي ،وفيما هو سابح في هذا النور الإلهي ؛ أقبل الرجل يحث الخطى فلما رأى عباداً من بعيد منتصبا على فم الشعب عرف أن النبي وصحبه بداخله وأنه حارس القوم ؛فوتر قوسه ، وتناول سهما من كنانته ورماه به فوضعه فيه . فانتزعه عباد من جسده ومضى متدفقا في تلاوته غارقا في صلاته ..فرماه الرجل بآخر فوضعه فيه ؛ فانتزعه كما انتزع سابقه ، فرماه بثالث ، فانتزعه كما انتزع سابقيه ، وزحف حتى غدا قريبا من صاحبه وأيقظه قائلا انهض فقد أثخنتني الجراح . فلما رآهما الرجل ولى هاربا ..

وحانت التفافة من عمار إلى عباد فرأى الدماء تنزف غزيرة من جراحه الثلاثة فقال له : يا سبحان الله هلا أيقظتني عند أول سهم رماك به ؟! فقال عبّاد : كنت في سورة أقرأها فلم أُحب أن أقطعها حتى أفرغ منها ، وأيم الله لولا خوفي من أُضيع ثغراً أمرني رسول الله ﷺ بحفظه لكان قطع نفسي أحب إليّ من قطعها .[1]

القسم الثاني : السهر في مباح .

كمن يسهر **في حراسة أو طبيب مناوب أو سفر لمباح أو يحادث** أهله وزوجه لما أخرجه البخاري في التفسير وغيره من طريق كريب عن ابن عباس قال : بت في بيت ميمونة

[1] . انظر : صور من حياة الصحابة ص 349-351 بتصرف .

فتحدث رسول الله ﷺ مع أهله ساعة ثم رقد .. الحديث ، فدل ذلك على جواز الحديث مع الأهل لمعاشرتهم بالمعروف .

القسم الثالث : السهر في معصية الله

كالسهر في لعب الورق والبلوت ، أو السهر في الضرب على العود والمرواس ، أو على متابعة القنوات الفضائية ، أو معاكسة النساء في الأسواق أو عبر الهاتف أو السهر في المقاهي سواء كانت الإنترنت أو مقاهي الشيشة ونحو ذلك .

آثار السهر وأضراره

أخي القارئ الكريم ..إن للسهر أضرارا وله آثاره المدمرة على الفرد والأسرة ..بل على المجتمع ككل ..ولذلك استخدم التعذيب بالسهر في العصور الوسطى لإجبار السجناء على

الاعتراف ، وقد أسرت الصين أثناء الحرب الكورية مجموعة من الطيارين الأمريكيين وأخضعتهم للحرمان من النوم كنوع من غسيل المخ حتى انهارت مقاومتهم .[1]

ولذا سأذكر لك بعض آثاره حتى تدرك فداحة المصيبة وعظيم الخطيئة ، فمن أضراره :

أولاً : مخالفة لأمر النبي ﷺ بالنهي عن الحديث بعد العشاء لغير فائدة :

عَنْ أَبِي بَرْزَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا " [٢] وعن عبد الله بن مسعود قال : جدب إلينا رسول الله ﷺ السمر بعد العشاء قال خالد معنى جدب إلينا يقول عابه ذمه[٣] .

والحديث بعدها يعني في الأمر المباح أما إذا كان الحديث في محرم فلا يجوز سواء كان بعد العشاء أو قبلها أو في أي وقت من ليل أو نهار وكان عمر بن الخطاب رضي الله عنه يضرب الناس على ذلك . أي السهر . ويقول : أسمراً أول الليل ونوماً آخره ؟ [٤]

ثانياً . إضاعة صلاة الفجر وتفويتها :

وقد أفاد كثير من الشباب بذلك فيقول أحدهم : دائما ننصرف قبيل الفجر فننام ولا نصليها !!! ويحدث هذا أيضا في قصور الأفراح للنساء فتعود المرأة لبيتها في ساعة متأخرة من الليل وهي مرهقة متعبة ثم تلقي بنفسها في فراشها ولا تشعر بنفسها إلا والساعة قد بلغت العاشرة أو الحادية عشرة !!

حتى من قام الليل أو طلب العلم إذا خشي فوات هذه الصلاة فإنه لا يصح له ذلك وقد أنكر عمر بن الخطاب على الذي أحيا الليل بالصلاة ثم غلبت عليه عينه ونام عن الصلاة المكتوبة كما في الموطأ عَنْ أَبِي بَكْرِ بْنِ سُلَيْمَانَ بْنِ أَبِي حَثْمَةَ أَنَّ عُمَرَ بْنَ الْخَطَّابِ فَقَدَ سُلَيْمَانَ بْنَ أَبِي حَثْمَةَ فِي صَلَاةِ الصُّبْحِ وَأَنَّ عُمَرَ بْنَ الْخَطَّابِ غَدَا إِلَى السُّوقِ وَمَسْكَنُ سُلَيْمَانَ بَيْنَ السُّوقِ وَالْمَسْجِدِ النَّبَوِيِّ فَمَرَّ عَلَى الشِّفَاءِ أُمِّ سُلَيْمَانَ فَقَالَ لَهَا لَمْ أَرَ سُلَيْمَانَ فِي

---

[1] . مجلة المعرفة عدد (40) ص 82 .

(٢) أخرجه : البخاري ورقمه (568) .

(٣) أخرجه : أحمد (410/1) وابن ماجه (703) وصححه الألباني . وقال الحافظ ابن حجر في الفتح (213/1)ورجاله ثقات.

(٤) انظر : فتح الباري (73/2) .

الصُّبْحِ فَقَالَتْ إِنَّهُ بَاتَ يُصَلِّي فَغَلَبَتْهُ عَيْنَاهُ فَقَالَ عُمَرُ : لَأَنْ أَشْهَدَ صَلَاةَ الصُّبْحِ فِي الْجَمَاعَةِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ أَقُومَ لَيْلَةً [١] .

هذا يقال في من قام الليل فكيف بمن أسهر ليله على الأغاني والمعازف ؟كيف بمن أسهر ليله على الأفلام والمسلسلات ؟! كيف بمن أسهر ليله في تصيد بنات المسلمين عبر الهاتف أو في الأسواق ؟!!

وقد جاء الوعيد الشديد للذي ينام عن الصلاة المكتوبة ففي البخاري عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي الرُّؤْيَا قَالَ : " أَمَّا الَّذِي يُثْلَغُ [٢]رَأْسُهُ بِالْحَجَرِ فَإِنَّهُ يَأْخُذُ الْقُرْآنَ فَيَرْفِضُهُ **وَيَنَامُ عَنِ الصَّلَاةِ الْمَكْتُوبَةِ** "[٣]

وهذه الصلاة هي الفارقة بين أهل الإيمان وأهل النفاق كما في صحيح مسلم عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " إِنَّ أَثْقَلَ الصَّلَاةِ عَلَى الْمُنَافِقِينَ صَلَاةُ الْعِشَاءِ وَصَلَاةُ الْفَجْرِ وَلَوْ يَعْلَمُونَ مَا فِيهِمَا لَأَتَوْهُمَا وَلَوْ حَبْوًا .." [٤] .

وقد يقول قائل : أليس النبي ﷺ يقول : " مَنْ نَسِيَ صَلَاةً أَوْ نَامَ عَنْهَا فَكَفَّارَتُهَا أَنْ يُصَلِّيَهَا إِذَا ذَكَرَهَا "[٥] وعند الترمذي عَنْ أَبِي قَتَادَةَ قَالَ ذَكَرُوا لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَوْمَهُمْ عَنِ الصَّلَاةِ فَقَالَ: " إِنَّهُ لَيْسَ فِي النَّوْمِ تَفْرِيطٌ إِنَّمَا التَّفْرِيطُ فِي الْيَقَظَةِ فَإِذَا نَسِيَ أَحَدُكُمْ صَلَاةً أَوْ نَامَ عَنْهَا فَلْيُصَلِّهَا إِذَا ذَكَرَهَا " [٦]

والجواب عن ذلك أن يقال :

---

(١) أخرجه : مالك في الموطأ (270) .

(٢) يثلغ : أي يُكسر ويشج .

(٣) أخرجه : البخاري (1143) .

(٤) أخرجه : مسلم ورقمه (651) .

(٥) أخرجه : مسلم (684) وهو في البخاري أيضا .

(٦) أخرجه : الترمذي (177) وقال : هذا حديث حسن صحيح .

1 . هل يا ترى يعذر من ينام كل يوم عن الحضور لوظيفته ؟!!ويتسامح معه ..ويتغاض عنه أم أنه يحاسب على هذا التفريط والإضاعة ؟ إذن فشتان بين من تغلبه عينه في الشهر مرة لمرض أو تعب أو أرق أو نحو ذلك ؟!! وبين من اعتاد النوم عن الصلاة كل يوم !!

2 . أن مراد النبي ﷺ في حديثه في حق من فعل الأسباب من وضع منبه ونوم مبكر ..ولكن غلبت عليه عينه فنام ..فهنا نقول لا حرج وصلها إذا ذكرها كما حصل للنبي ﷺ في إحدى غزواته روى البخاري في صحيحه عن أَبِي قَتَادَةَ قَالَ سِرْنَا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَيْلَةً فَقَالَ بَعْضُ الْقَوْمِ لَوْ عَرَّسْتَ بِنَا يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ أَخَافُ أَنْ تَنَامُوا عَنِ الصَّلَاةِ قَالَ بِلَالٌ أَنَا أُوقِظُكُمْ فَاضْطَجَعُوا وَأَسْنَدَ بِلَالٌ ظَهْرَهُ إِلَى رَاحِلَتِهِ فَغَلَبَتْهُ عَيْنَاهُ فَنَامَ فَاسْتَيْقَظَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَقَدْ طَلَعَ حَاجِبُ الشَّمْسِ فَقَالَ يَا بِلَالُ أَيْنَ مَا قُلْتَ قَالَ مَا أُلْقِيَتْ عَلَيَّ نَوْمَةٌ مِثْلُهَا قَطُّ قَالَ إِنَّ اللَّهَ قَبَضَ أَرْوَاحَكُمْ حِينَ شَاءَ وَرَدَّهَا عَلَيْكُمْ حِينَ شَاءَ يَا بِلَالُ قُمْ فَأَذِّنْ بِالنَّاسِ بِالصَّلَاةِ فَتَوَضَّأَ فَلَمَّا ارْتَفَعَتِ الشَّمْسُ وَابْيَاضَّتْ قَامَ فَصَلَّى " [١] والشاهد من الحديث أن النبي ﷺ قبل أن ينام أمر بلال أن يوقظه للصلاة ففعل السبب ولكن غلبت عليه عينه فما قام إلا وقد طلعت الشمس .

ففرق بين من يسهر في آخر الليل ولم يفعل الأسباب الشرعية للاستيقاظ وبين من حصل له ظرف طارئ للسهر ولكن فعل الأسباب فوضع الساعة أو الجوال أو غيرها من الأسباب والله أعلم .

ثالثاً .إهمال المنـزل وأهله :

يجلس الشاب في المقهى أو على الأرصفة أو في الاستراحات أو في غيرها ..ويتلذذ بالسمر مع أصحابه إما بمشاهدة القنوات الفضائية أو بلعب البلوت أو بلعب الكرة ..وينسى نفسه و أهله ووالديه وقضاء حوائجهما ، وتزداد المصيبة إذا كان صاحب أسرة فهو مشغول عن متابعة أولاده ورعايتهم والنظر في مصالحهم وقضاء حوائجهم ومتابعة دروسهم ..أما الزوجة فهي آخر ما يفكر فيها فتجلس المسكينة إلى ساعة متأخرة من الليل واضعة يدها على خدها تنتظر زوجها الذي لم تكن في باله ، ولم ترد في خياله ..وهذا كله من التفريط الذي

(١) أخرجه : البخاري (595) .

يحاسب عليه العبد يوم القيامة روى البخاري وغيره عَنْ عَبْدِاللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِي اللَّه عَنْهمَا أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : " كُلُّكُمْ رَاعٍ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ فَالْإِمَامُ رَاعٍ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ وَالرَّجُلُ فِي أَهْلِهِ رَاعٍ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ " الحديث [١] فأعد للسؤال جوابا وللجواب صوابا

كما أن الاستمرار على هذه العادة قد يؤدي إلى الانفصال بين الزوجين لأن المرأة مع كثرة الضغوط التي تواجهها والمصاعب التي تقابلها من جراء تخليك عن المنزل والأولاد يؤدي إلى انفجارها بكثرة المشاكل أو بطلب الفراق والطلاق !! ثم لك بعد ذلك أن تفكر في المفاسد المترتبة على الطلاق خاصة إذا كان بينكما أولاد ..وإذا أردت أن تعلم بعض هذه المفاسد فما عليك إلا أن تقوم بزيارة واحدة إلى دور الرعاية الاجتماعية وتسأل المختصين عن السبب الرئيس في حضور هؤلاء الشباب إلى هذا المكان وأنت خصيم نفسك ؟!! فقد أعطاك الله عقلا وفضلك به على سائر المخلوقات فهل ستُعمل عقلك ؟ وتحرك فكرك ؟ وتراجع نفسك ؟ أسألك الله تعالى ذلك وأن يوفقك للخير والهداية.

رابعاً ـ التفريط في الأداء الوظيفي أو الحضور المدرسي :

فإذا كان الشاب يسهر إلى ساعات متأخرة من الليل فهل يمكن لهذا الشاب أن يحضر لمدرسته مبكرا ؟! وهل يمكن لهذا الموظف أن يأتي لعمله في الوقت المحدد ؟ وإذا أتى على سبيل الافتراض في الوقت المحدد ، فهل سيكون حضوره له فعاليته ونشاطه المطلوب ؟ أما يكون على حالة يرثى لها ؟!! فيكون وجوده كعدمه !! فجسم الإنسان لابد أن يأخذ قسطا من الراحة حتى يستعيد قدراته ونشاطاته الفكرية والبدنية ؛ وبدون هذه الراحة سيظل طيلة يومه متعبا قلقلا .

خامساً ـ السهر مخالفة للسنة الإلهية :

(١) أخرجه : البخاري (2409) .

يقول الله تعالى : ﴿ وهو الذي جعل لكم الليل لباسا والنوم سباتا وجعل النهار نشورا ﴾ [الفرقان :47] ويقول سبحانه : ﴿ الله الذي جعل لكم الليل لتسكنوا فيه والنهار مبصرا ﴾ [غافر :61] فالله تعالى جعل الليل سكنا ولباسا يغشى العالم فتسكن فيه الحركات ، وتأوي الحيوانات إلى بيوتها ، والطير إلى أوكارها ، وتستجم فيه النفوس وتستريح من كدِّ السعي والتعب ، حتى إذا أخذت منه النفوس راحتها وسباتها وتطلعت إلى معايشها وتصرفها ، جاء فالق الإصباح . سبحانه وتعالى . بالنهار ..فانتشر الحيوان وتصرف في معاشه ومصالحه وخرجت الطيور من أوكارها [1]

فلماذا أنت أيها المسلم تخالف هذه السنة الربانية والحكمة الإلهية ؟!

سادساً .السهر وأضراره على صحة الإنسان :

وأضرار السهر متنوعة فمنها :

1 . سوء التغذية : يقول الدكتور محمد الفراج [2]: (فمع تغير مواعيد النوم يصحو الإنسان مبكرا أو متأخرا ، وتتغير مواعيد وجباته الغذائية ، خاصة لدى صغار السن والشباب ، وهذا بدوره يؤدي إلى البنية الهزيلة ، وضعف المقاومة ويعرض الجسم لمختلف الأمراض بسهولة .) [3]

2 . أضرار نفسية :

يقول الدكتور طارق الحبيب : إذا استمر . أي على السهر . وأصبح عادة لديه فقد يصبح ذلك التأثير دائما وتصطبغ به شخصية الفرد وسلوكياته فيبدو متعكر المزاج ، سريع الاستثارة بعض الشيء غير قادر على تحمل المهام التي تتطلب الجهد والتركيز . [4]

ويقول الدكتور محمد الصغير : كثيرا ما يراجع العيادة النفسية أشخاص لديهم مشكلات نفسية وبدنية ناتجة عن اضطرابات في النوم وأهم ذلك :

---

(١) انظر : مفتاح دار السعادة (39/2) .

[2] . استشاري الأمراض الباطنية والجهاز الهضمي بالرياض .

[3] . مجلة الدعوة عدد (1700) ص 25 .

[4] . جريدة الرياض عدد11349 .

ـ الكآبة والحزن ـ تعكر المزاج وسرعة الانفعال ـ القلق والتوتر ـ ضعف التركيز ـ سرعة النسيان ـ الكسل ـ الفتور ـ سرعة الاجهاد .)[١]

ويقول الدكتور محمد عاطف : (أما ما يخص الناحية النفيسة فإن الإنسان يصاب بالهذيان والتشتت الذهني وقد سجلت بعض الحالات التي أصيب أصحابها بالجنون من كثرة السهر ليلا وعزا أسباب ذلك إلى تأثير الموصلات العصبية الكيميائية بالمخ مثل مادة السيروتونين وحامض البيوتريك)[٢] .

3 ـ أضراره على ذاكرة الإنسان و الجهاز العصبي :

يقول الدكتور فهد الخضيري : (أكدت الدراسات والبحوث أن السهر من أقوى العوامل المؤثرة على الجهاز المناعي والمثبطة لنشاط ذاكرة الجسم المناعية وحركة خلايا الجهاز المناعي . وقد ثبت أيضا : أن السهر يعوق طرفيات الجهاز العصبي وخلايا الإحساس من أداء عملها بشكل فعال وللسهر تأثير سلبي حاد على الجهاز العصبي والمخ ويتسبب السهر في فقدان التركيز وضعف الذاكرة وبطء الاستجابة العصبية ...وينصح من يريد الإبداع والإنتاج وزيادة القدرة العقلية والجسدية بالنوم مبكرا بعد العشاء بساعة والاستيقاظ مبكرا لكي تنتظم حياته وتستقر صحته)[٣]

وفي بريطانيا أكد د . جيمس هور ـ مدير معامل أبحاث النوم بجامعة لوبرا ببيرطانيا أن عدم النوم ولو لليلة واحدة يضيع على الإنسان مقدرة الابتكار والإتيان بأفكار جديدة ، وقد توصل إلى هذه النتيجة بعد تجربة أجراها على طلاب جامعيين بعد أن قضوا ليلة لم يذوقوا فيها طعم النوم ، وجرى توجيه أسئلة إليهم ، فكانت إجاباتهم عنها تفتقر إلى الفورية والنشاط الذهني)[٤]

---

[١] ـ مجلة الدعوة (1748) والكتور محمد : استشاري الطبي النفسي بجامعة الملك سعود .

[٢] ـ الجزيرة عدد (9788) .

[٣] مجلة الدعوة عدد (1748) والدكتور فهد : عالم أبحاث في مستشفى الملك فيصل التخصصي .

[٤] ـ مجلة المعرفة عدد (40) ص 79 .

4 . أضراره في نمو الإنسان وتكامل بنيته :

يقول الدكتور محمد عاطف : (لقد أثبتت الأبحاث العلمية ذلك وأوضحت أن الكثير من الهرمونات التي تفرزها ساعات النوم ومنها على سبيل المثال لا الحصر هرمون النمو وهو مسؤول عن إكساب الجسم المزيد من القوة العضلية والقوة الذهنية ، ومع طول السهر يحرم الإنسان من إفراز الهرمونات بالصورة الطبيعية ، ولوحظ كذلك زيادة إفراز هرمون الميلاتونين أثناء النوم ليلاً وهو المسؤول عن إعطاء الجسم المزيد من الحيوية والنشاط وإكسابه المزيد من المناعة ضد الإصابة بالأمراض المختلفة بما فيها الأورام الخبيثة ولذلك نلاحظ أن الذين يدمنون سهر الليالي يعانون من الكسل والهزل وضعف البنية الجسدية)[1]

وفي تقرير آخر ذكر أن سهر الأطفال يؤدي إلى (التأخير في نموهم أو حتى توقفه ، وذلك لعدم إفراز هرمون النمو بكمية كافية ، وهذه الهرمونات تنشط البروتينات التي تساعد على بناء خلايا الجسم التي يموت منها عشرات الآلاف يوميا وتقوي العظام وتعطي الطاقة للعضلات ، كما أن هرمون النوم الذي تقوم بإفرازه الغدة النخامية ، ينظم نشاط الهرمونات التي تساعد على التئام كسور العظام وتقلل نسبة الكوليسترول في الدم ، إضافة إلى أن المعادن التي يحتاج إليها الجسم لا تثبت إلا ليلا ، وثبت علميا أن النوم مهم جدا لنضج مخ الطفل ، كما أن النوم بمنزلة المأوى والهرب من المشكلات ويساعدنا على مواجهة ضغوط الحياة .

هذه الحقائق دعت فريقا من الباحثين وعلماء النفس بجامعة فلوريدا الأمريكية إلى دعوة الآباء والأمهات والمعلمين إلى ضرورة تعليم الأطفال نظام النوم منذ الصغر بنفس طريقة تلقينهم آداب المائدة والمحادثة ، وركزت الدراسة التي قاموا بها على أن التعب العادي الناتج عن اللعب أو النزهة يساعد على النوم ، في حين أن المجهود العضلي الزائد والألعاب العنيفة من شأنها أن تقلق راحة الطفل ونومه ، كما أن الأحداث المحيطة بالطفل لها تأثير مباشر على نومه كالمناقشات العائلية والأفلام والمسلسلات المثيرة والعنيفة ،وأكدت الدراسة أن ارتباط

[1] . الجزيرة عدد (9788) .

نوم الطفل بنوم والدته يكون مبعث قلق واضطراب دائم له ، وبالتالي يجب تعويد الطفل أن ينام في فراشه بمفرده وعدم جعل فراشه في حجرة والديه . [١]

وأجريت دراسة على ألف طفل في نيويورك ، من أولئك الأطفال الذين يشخص الأطباء حالتهم على أنها نوع من الضعف الذهني ، وهم في الواقع أصحاء نفسيا وذهنيا ، ولكنهم يعانون اضطراباُ في النوم يشتت أذهانهم وقدراتهم على التركيز والتذكر والتعليم .

وأظهرت الدراسة أن 40% من الأطفال لا يحصلون على قسط كاف من النوم ، وأن 17% يشكون دائما من الإرهاق ، وأكثر من 11 % يشكون من صعوبات في النوم)[٢]

5 . أضراره على العين : يقول الدكتور محمد عاطف عن تأثير العينين من السهر: من الإضرار إصابة العين باحمرار ونقص في حدة الأبصار وذلك بسبب نقص إفراز مادة أرووبسين التي تفرز بكثرة أثناء النوم ليلا) [٣]

6 . يفوت نوم الليل المفيد :

هل تعلم أخي القارئ أن سهرك بالليل معناه تفويت لجسمك من الاستفادة من نوم الليل الذي أثبت الطب الحديث فائدته وأن نوم النهار لا يغني عنه وأن قليلا من نوم الليل يكفي عن كثير من نوم النهار .. يقول الدكتور فهد الخضيري : (هناك دراسات أثبتت أن نوم الإنسان هو الطريقة المثلى لإعطاء الجسم كفايته من الراحة وإعادة الحيوية والنشاط لأعضاء الجسم الأخرى ..أما الذين يسهرون في الليل وينامون في النهار فإنهم يفتقدون لتلك العملية الحيوية المهمة للجسم لأن نوم النهار لا يعوض ولا يعتبر بديلا عن نوم الليل وذلك بسبب اختلاف الجاذبية وطبيعة السكون وعوامل فيزيائية كثيرة وصدق الله العظيم حينما قال : ﴿ وجعلنا الليل لباسا . وجعلنا النهار معاشا ﴾ [النبأ :10-11] ولا يمكن تغيير هذه الطبيعة الفيزيائية ولا تغيير طباع الإنسان لكي يتعايش معها . فالليل هو السكن وهو وقت الراحة وقد ذكر الله في قوله : ﴿ والصبح إذا تنفس ﴾ [التكوير :18] ما أثبته العلم الحديث من وجود غاز الأوزون (يمم) المليء بالأوكسجين الثلاثي الذي يعين جسم الإنسان على الصفاء

---

[١] . مجلة المعرفة عدد (40) ص 77 .

[٢] . مجلة المعرفة عدد (40) ص 79 .

[٣] . الجزيرة عدد (9788) .

والتركيز والقدرة العقلية على التفكير والإبداع والإنتاج ، وهذا الغاز يتركز وجوده مع انبلاج الصبح أثناء شروق الشمس والذين يسهرون في الليل يفتقدونه ولا يستطيعون الاستفادة منه لأنهم سينامون قبل آوانه ، وإذا سهروا حتى إلى ما بعد الفجر فإن الجسم سيكون مرهقا ومجهدا بعوامل أخرى لا تمكنه من الاستفادة من هذا الغاز .)[1] ويقول الدكتور محمد عاطف : (ولا شك أن النوم ليلا له فوائده ،ومن تلك الفوائد :

إبطاء عمل الجهاز العصبي السمبثاوي ، وهذا يؤدي بدوره إلى مزيد من الراحة لجميع أجهزة الجسم وخصوصا القلب والجهاز التنفسي وهذه فائدة المحروم منها المدمن على سهر الليالي فيصابون بأمراض القلب المختلفة والتواترات والقلق الدائم)[2] .

سابعاً : السهر سبب من أسباب الحوادث :

أعرب خبراء بريطانيون عن قلقهم من أن السهر وقلة النوم مشكلة كانت سببا في كثرة الحوادث العالمية كانفجار تشيرنوبل ،وكارثة مكوك الفضاء الأمريكي تشالينجر وغيرها من الحوادث ، وضع فيها اللوم على العمال الذين غلبهم النعاس ، أو الذين يشكون من التعب الشديد ولم يتمكنوا من القيام بعملهم على أكمل وجه ، كما أثبتت دراسة أمريكية أن 90% من الحوادث الصناعية و (200) ألف حادث مروري كل عام سببها قلة النوم !! .[3]

ثامناً : السهر نزيف اقتصادي

فعلى سبيل المثال : تصرف الولايات المتحدة الأمريكية 16 بليون دولار للتعامل مع المشاكل الناجمة عن اضطراب النوم ، كما يصرف الأطباء 215 ألف وصفة طبية في بريطانيا كل عام لمرضى يعانون اضطراب النوم فلو حسبنا تكلفة ذلك سواء قيمة الأدوية أو تكلفة العمالة الصحية لوصلت بلايين !! [4] .

۞۞۞

أقوال من هدي السلف رحمهم الله تعالى

[1] . مجلة الدعوة عدد (1748) ص 38 .
[2] . الجزيرة عدد (9788) .
[3] . مجلة المعرفة عدد (40) ص 76 .
[4] . مجلة الدعوة عدد (1700) ص 26 .

يُرْوَى أَنَّ عُمَرَ رضي الله عنه لَمَّا قَدِمَ الشَّامَ رَأَى مُعَاوِيَةَ حَمَلَ اللَّحْمَ فَقَالَ يَا مُعَاوِيَةُ مَا هَذَا لَعَلَّك تَنَامُ نَوْمَةَ الضُّحَى ؟ فَقَالَ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عَلِّمْنِي مِمَّا عَلَّمَك اللَّهُ . فعمر رضي الله تعالى عنه أنكر على معاوية نومة الضحى لأنها سبب من أسباب الترهل .

وَرَأَى عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبَّاسٍ ابْنًا لَهُ نَائِمًا نَوْمَةَ الضُّحَى فَقَالَ لَهُ : قُمْ أَتَنَامُ فِي السَّاعَةِ الَّتِي تُقَسَّمُ فِيهَا الْأَرْزَاقُ ؟

وَذَلِكَ لِأَنَّهُ وَقْتُ طَلَبِ الرِّزْقِ وَالسَّعْيِ فِيهِ شَرْعًا وَعُرْفًا عِنْدَ الْعُقَلَاءِ وَقَدْ قَالَ عليه الصلاة والسلام :" اللَّهُمَّ بَارِكْ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا " رواه الترمذي (1212) وقال : هذا حديث حسن .

قَالَ عَلِيٌّ رضي الله عنه : مِنْ الْجَهْلِ النَّوْمُ فِي أَوَّلِ النَّهَارِ ، وَالضَّحِكُ مِنْ غَيْرِ عَجَبٍ ، وَالْقَائِلَةُ تَزِيدُ فِي الْعَقْلِ ، وَقَالَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرِو بْنِ الْعَاصِ : النَّوْمُ عَلَى ثَلَاثَةِ أَوْجُهٍ : نَوْمُ خُرْقٍ ، وَنَوْمُ خَلْقٍ ، وَنَوْمُ حُمْقٍ .

فَأَمَّا النَّوْمُ الْخُرْقُ : فَنَوْمَةُ الضُّحَى يَقْضِي النَّاسُ حَوَائِجَهُمْ وَهُوَ نَائِمٌ .

وَأَمَّا النَّوْمُ الْخَلْقُ : فَنَوْمُ الْقَائِلَةِ نِصْفَ النَّهَارِ .

وَأَمَّا نَوْمُ الْحُمْقِ : فَنَوْمٌ حِينَ تَحْضُرُ الصَّلَاةُ .

وَقَالَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ شُبْرُمَةَ : نَوْمُ نِصْفَ النَّهَارِ يَعْدِلُ شَرْبَةَ دَوَاءٍ يَعْنِي فِي الصَّيْفِ ، قَالَ بَعْضُ الْحُكَمَاءِ : النُّعَاسُ يُذْهِبُ الْعَقْلَ ، وَالنَّوْمُ يَزِيدُ فِيهِ .[١]

وقال السفاريني : (لَا يَنْبَغِي مُدَافَعَةُ النَّوْمِ كَثِيرًا ، وَإِدْمَانُ السَّهَرِ ، فَإِنَّ مُدَافَعَةَ النَّوْمِ وَهَجْرَهُ مُورِثٌ لِآفَاتٍ أُخَرَ مِنْ سُوءِ الْمِزَاجِ وَيُبْسِهِ . وَانْحِرَافِ النَّفْسِ ، وَجَفَافِ الرُّطُوبَاتِ الْمُعِينَةِ عَلَى الْفَهْمِ وَالْعَمَلِ ، وَتُورِثُ أَمْرَاضًا مُتْلِفَةً . وَمَا قَامَ الْوُجُودُ إلَّا بِالْعَدْلِ . فَمَنْ اعْتَصَمَ بِهِ فَقَدْ أَخَذَ بِحَظِّهِ مِنْ مَجَامِعِ الْخَيْرِ .)[٢]

۞۞۞

أحذر ممنوع الاقتراب

(١) الآداب الشرعية لابن مفلح

(٢) غذاء الألباب (2/

كل مكان يعص الله تعالى ورسوله ﷺ فاحذر من الاقتراب منه والجلوس مع أصحابه يقول الله تعالى : ﴿ وإذا رأيت الذين يخوضون في آياتنا فأعرض عنهم حتى يخوضوا في حديث غيره إنكم إذاً منثلهم إن الله جامع المنافقين والكافرين في جهنم جميعا ﴾ ومن تلك الأماكن التي فيها مفاسد ومحاذير شرعية فمن تلك الأماكن مثلا :

1 . مقاهي الشيشة والجراك ونحوها .

2 . مقاهي الإنترنت .

3 . المنتزهات العائلية أو الشاليهات لما فيها من الاختلاط .

4 . الأسواق والمجمعات التجارية والدوران فيها بلا مصلحة معتبرة .

5 . المهرجانات الغنائية .

6 . الاستراحات التي يوجد فيها أطباق سوداء (الدش) .

7 . الملاهي .

السهر في رمضان

تزداد مصابة السهر إذا كان ذلك في ليالي رمضان المباركة ..ويجل الخطب ..وتعظم المصيبة ..إذا كان في العشر الأواخر من رمضان !! فبينما المشمرون في صلاة ودعاء وتضرع والالتجاء ..إذا بفريق من الناس قد استعدوا في تجهيز ملاعب الطائرة والكرة أو الجلوس على الأرصفة إلى الفجر أو ما بعد الفجر ثم النوم حتى صلاة المغرب !!

وأما من جهة النساء فالأمر أطم ..فما تحلو الأسواق إلا في العشر الأواخر من رمضان !! في كل يوم سوق !! وفي كل ليلة مجمع تجاري !! تمضي الساعات وهي في غاية السعادة !! وما تحلو الجلسات في المطاعم العائلية أو الاستراحات إلا في العشر الأواخر من رمضان !! وما تحلو الزيارات هنا أو هناك إلا في الأيام المباركات !! فيا سبحان الله ..مواسم عظمية تضيع ؟!! ومواسم جليلة يفرط فيها ؟ !!فرطوا في الثلث الأخير من الليل ؟!! وضيعوا الصلوات المكتوبات في النهار !!

أما علمت . يا رعاك الله . أن الله تعالى ينزل في الثلث الأخير من الليل ويقول : هل من داع فاستجيب له !! هل من مستغفر فأغفر له !! هل من سائل فأعطيه !!

فهل سألت الله واستغفرته ودعوته ؟!!أو أنت في لهو وسهو وغفلة ؟!! أما علمت أن من قام مع الإمام حتى ينصرف كتب له قيام ليله ؟! أما علمت أن في العشر الأواخر من رمضان ليلة القدر التي هي خير من ألف شهر ..ليلة القدر التي من قامها إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه !! فلماذا إذن التفريط والإضاعة ؟ لماذا التكاسل والتهاون في العبادة ؟ عجبا لأمرك كيف تضيع هذا الموسم العظيم ..وتلك الأوقات الثمينة بمثل لعب الورق والطائرة ومشاهدة القنوات الفضائية !! أليس لك في رسول الله ﷺ أسوة ..تقول عائشة رضي الله عنها كان رسول الله ﷺ إذا دخل العشر أحيا الليل ، وأيقظ أهله ، وجدّ ، وشدّ المئزر " متفق عليه . فمن حرصه ﷺ في الاجتهاد في هذه الأيام أنه كان يشدّ المئزر ..أي يعتزل النساء اشتغالا بالعبادة وتفرغا لها .

يا ساهياً لاهياً عما يراد به آن الرحيل وما قدمت من زاد

ترجو البقاء صحيحا سالماً أبدا هيهات أنني غدا فيمن غدا غاد

ما الــحــل ؟

عرفنا جميعا الداء الذي يعاني منه فئام من الناس ..لكن السؤال الذي يطرح نفسه وقد يقوله أحد القراء : أنا الآن أدركت خطورة السهر ومضاره الدينية والصحية والاجتماعية وغيرها فماذا أفعل ؟ وماذا أصنع ؟

فالجواب : هناك عدة أمور منها

أولاً : شعورك بالذنب ؛ هذا بحد ذاته مكسب يجعلك تفكر في محاولة إصلاح نفسك من جديد .

ثانياً : تذكر عواقب السهر وأضراره الدينية والدنيوية والاجتماعية .

ثالثاً : تذكر ثمرات النوم المبكر وما يعيشه صاحبه من نشاط وحيوية .

رابعاً : تذكر هدي المصطفى ﷺ وأنه كان ينام مبكرا إلا من حاجة ، وهو قدوتك وحبيبك ﴿ لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة لمن كان يرجو الله واليوم الآخر ومن يتول فإن الله هو الغني الحميد ﴾ .

خامساً : الزواج ؛ لأن الزوجة تجعلك تضبط نفسك في السهر خارج المنزل .

سادساً : تجنب النوم نهاراً ، وتكتفي بالقيلولة بشرط أن تكون أقل من ساعة .

سابعاً : مجاهدة النفس في النوم مبكرا على حد قول القائل :

النفس كالطفل إن شب على حب الرضاع وإن تفطمه ينفطم

ثامناً : الحد بقدر المستطاع من عدم قبول الدعوة ليلا .

تاسعاً : قراءة الكتب النافعة قبل النوم أو الاستماع لآيات من القرآن الكريم .

عاشرا : الابتعاد قدر الإمكان عن تناول الوجبات الدسمة قبل النوم .

الحادي عشر : محاولة الإنسان نسيان المشاكل والتفكير فيها عند خلوده للنوم .

الثاني عشر : التعود على استيقاظ المبكر حتى يأخذ الجسم كفايته ويكون للنوم طريق عليه في الليل .

الثالث عشر : الابتعاد عن الأسباب الجالبة للسهر كالقنوات الفضائية والأصدقاء والتلفاز وغيرها .

الرابع عشر : المطالبة بإغلاق المحلات والمنتزهات والمقاهي والمطاعم في وقت مبكر فهي تحد من هذه الظاهرة .

أي الفريقين أحب إلى الله ؟

أخي القارئ الكريم : أي الفريقين أحب إلى الله ؟ سؤال أطرحه عليك وأرجو أن تجيب بصدق وقبل الإجابة آمل منك أن تتفكر في حالك ومصيرك الذي ستصير إليه ؟

هل الذين أحيوا ليلهم بالضرب على المرواس والعود والرقص على أنغام الموسيقى أحب إلى الله أم الذين أحيوا ليلهم بالقيام لله رب العالمين ؟

هل الذين سهروا على لعب البلوت أحب أم الذين سهروا بقراءة القرآن وتدبره ؟

هل الذين جلسوا طوال الليل أمام القنوات الفضائية أحب إلى الله أم الذين صفوا أقدامهم ..خاشعة قلوبهم ..باكية عيونهم ..وجلت أفئدتهم لله رب العالمين ؟!!

هل الذين سمروا في المقاهي وعلى الأرصفة وفي الاستراحات أحب إلى الله أم الذين سمروا لتعلم العلم والفقه في الدين ومدارسة حديث رسول الله ﷺ ؟!!

أما علمت أن أَهْل اللَّيْلِ فِي لَيْلِهِمْ أَلَذُّ مِنْ أَهْلِ اللَّهْوِ فِي لَهْوِهِمْ ..كَانَ أَبُو سُلَيْمَانَ يَقُولُ : أَهْلُ اللَّيْلِ فِي لَيْلِهِمْ أَلَذُّ مِنْ أَهْلِ اللَّهْوِ فِي لَهْوِهِمْ ، وَلَوْلَا اللَّيْلُ مَا أَحْبَبْت الْبَقَاءَ فِي الدُّنْيَا . وَقَالَ : إذَا جَنَّ اللَّيْلُ وَخَلَا كُلُّ حَبِيبٍ بِحَبِيبِهِ افْتَرَشَ أَهْلُ الْمَحَبَّةِ أَقْدَامَهُمْ ، وَجَرَتْ دُمُوعُهُمْ عَلَى خُدُودِهِمْ ، أَشْرَفَ الْجَلِيلُ جَلَّ جَلَالُهُ فَنَادَى : يَا جِبْرِيلُ بِعَيْنِي مَنْ تَلَذَّذَ بِكَلَامِي وَاسْتَرْوَحَ إلَى مُنَاجَاتِي ، نَادِ فِيهِمْ يَا جِبْرِيلُ مَا هَذَا الْبُكَاءُ ؟ هَلْ رَأَيْتُمْ حَبِيبًا يُعَذِّبُ أَحِبَّاءَهُ ؟ أَمْ كَيْفَ يَجْمُلُ بِي أَنْ أُعَذِّبَ قَوْمًا إذَا جَنَّهُمْ اللَّيْلُ تَمَلَّقُونِي فَبِي حَلَفْت إذَا قَدِمُوا عَلَيَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ لَأَكْشِفَنَّ لَهُمْ عَنْ وَجْهِي يَنْظُرُونَ إلَيَّ وَأَنْظُرُ إلَيْهِمْ "(١)

فيا من أسرفت على نفسك . وكلنا ذلك المسرف . أما آن لك أن تختار ما هو أنفع لك ؟ أما أن لك أن ترجع إلى ربك ؟ أما أن لك أن يخشع قلبك ويرجف فؤادك ؟ أما آن أن تعود في ركاب الصالحين ؟ وفي كوكبة المصلحين ؟ بلى قد آن ..بلى قد آن اللهم تاب على التائبين واغفر ذنوب المستغفرين واجعلن من السابقين يا رب العالمين وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

---

(١) غذاء الألباب (2

أحاديث ضعيفة في السهر

1 . قال معاوية وحدثني أبو عبد الله الأنصاري عن عائشة زوج النبي صلى الله عليه وسلم قالت السمر لثلاثة لعروس أو مسافر أو متهجد بالليل[١]

2 . حدثنا عبد الله حدثني أبي ثنا جرير عن منصور عن خيثمة عن رجل من قومه عن عبد الله قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :" لا سمر بعد الصلاة يعني العشاء الآخرة إلا لأحد رجلين مصل أو مسافر " [٢]

قال الحافظ ابن حجر في الفتح : (أما حديث لا سمر إلا لمصل أو مسافر فهو عند أحمد بسند فيه أو مجهول وعلى تقدير ثبوته فالسمر في العلم يلحق بالسمر في الصلاة نافلة وقد سمر عمر مع أبي موسى في مذاكرة الفقه فقال أبو موسى الصلاة فقال عمر أنا في صلاة والله أعلم) [٣]

(١) أخرجه : أبو يعلى في مسنده (289/8) وإسناده فيه انقطاع .

(٢) أخرجه : أحمد (379/1) .

(٣) فتح الباري (213/1) .